Lección 3
(15 de Enero de 2011)

El estrés

Pr. Alfredo Padilla Chávez

El estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se le somete a situaciones o eventos estresores.

El estrés incluye distrés, con consecuencias negativas para el sujeto sometido a estrés. Eustrés, con consecuencias positivas para el sujeto estresado. Es decir, hablamos de eustrés cuando la respuesta del sujeto al estrés favorece la adaptación al factor estresante. Por el contrario, si la respuesta del sujeto al estrés no favorece la adaptación al factor estresante, hablamos de distrés. Ejemplo: cuando un tigre nos acecha, si el resultado es que corremos para protegernos, tenemos una respuesta de eustrés (con el resultado positivo de que logramos huir). Si por el contrario nos quedamos inmóviles, presas del terror, estamos teniendo una respuesta de distrés (con el resultado negativo de que somos devorados).

Con el paso del tiempo ya no se habló de distrés ni eustrés. El estrés fue aceptado como: Tensión, angustia.

I. CLASES DE ESTRÉS (TENSION)

Hans Seyle fue quien diferenció claramente el estrés positivo del estrés negativo. Afirmó que el estrés positivo o sano tonifica el cuerpo, el negativo consume las fuerzas corporales y causa enfermedad. Para distinguir estas dos clases de estrés, Selye empleó el prefijo griego "eu" (Bien, bueno), que tenemos en muchas palabras como euforia, del griego *euphoría*. Con este prefijo formó el vocablo eu- + stress = eustres o estrés bueno, positivo. Para el estrés negativo empleó el vocablo ingles distres, "angustia", "dolor"; y agregó el prefijo griego "dis" (mal, malo). De allí palabras como dislexia.

a. El Eustrés (Buena tensión)

- **¿De qué modo proveyó Dios a la supervivencia de Elías durante la larga sequía en Israel?**

- 🕮 **“Por la mañana y por la tarde los cuervos le llevaban pan y carne, y bebía agua del arroyo” (1 Reyes 17:6).**
  - En medio de un hambre prolongada, Dios se ocupó personalmente de Elías. Los cuervos iban dos veces por día para alimentarlo. En Sarepta vio el pan cocinado a partir de un poco de aceite y harina que alimentó a tres personas durante dos años. En esta etapa de su vida llegó a confiar y vivir feliz al amparo del cuidado y protección de Dios. El Eustress expande la personalidad, lo expone a nuevas experiencias, y crece. El eustrés es un estado de conciencia, en el cual pensamiento, emociones y sensación parecen organizarse para proporcionar un efecto general de alegría y energía vital. No solo incrementa la vitalidad, salud y energía sino que además facilita la toma de decisiones.

b. **El Distrés (Angustia)**

- **¿Cómo reaccionó Elías cuando recibió el mensaje de muerte que le envió Jezabel?**

- 🕮 **“Viendo, pues, el peligro, se levantó y se fue para salvar su vida, y vino a Beerseba…” (1 Reyes 19:3)**
  - El profeta no estaba preparado para el odio y huyó noche y día sacando fuerzas del temor que lo abrumaba. Cuando se sentó debajo del enebro estaba extenuado. Su depresión había alcanzado su grado máximo que deseó morir. “dijo: Basta ya, oh Jehová, quítame la vida” 1Re 19:4. Su reacción ocasionada por una gran tensión. El Distrés produce desequilibro emocional, causa agotamiento físico y puede producir trastornos en la salud.
  - **¿Qué clase de situaciones puede resultar en estrés positivo? ¿Qué clase de situaciones genera un estrés dañino?**

II. MÉTODOS PARA CONTROLAR EL ESTRÉS (MEDIOS A UTILIZAR)

a. Oración y estudio de las Escrituras

- **¿Por qué era importante para Jesús estar continuamente en comunión con su padre?**

- 🕮 **“Después de despedir a la gente, subió a la montaña para orar a solas. Al anochecer, estaba allí él solo” (Mateo 14:23).**
  - Su oración tenía dos propósitos: primero, pedir por sí mismo, para hacer conocer a los hombres el verdadero propósito de su misión, y segundo, pedir por sus discípulos en su hora de chasco y prueba

    “[Jesús] hallaba sus horas de felicidad cuando estaba a solas con la naturaleza y con Dios. Siempre que podía, se apartaba del escenario de su trabajo, para ir a los campos a meditar en los verdes valles, para estar en comunión con Dios en la ladera de la montaña, o entre los árboles del bosque. La madrugada lo encontraba con frecuencia en algún lugar aislado, meditando, escudriñando las Escrituras u orando.

De estas horas de quietud, volvía a su casa para reanudar sus deberes y para dar ***un ejemplo de trabajo paciente***" (*El Deseado de todas las gentes*, p. 69).

Como seres humanos, creados por Dios, necesitamos tiempo y lugar para reflexionar y estar en comunión con Dios a través de la oración y estudio de la Biblia. Necesitamos objetivar nuestras acciones en Jesús, con la certeza que al dirigir Él nuestra vida nada podrá acongojarnos. (Romanos 8:31)

c. **Círculo de amigos**

- **¿Quiénes eran los amigos especiales de Jesús en Betania?**

📖 **"Y entró Jesús en Jerusalén, y en el templo; y habiendo mirado alrededor todas las cosas, como ya anochecía, se fue a Betania con los doce" (Marcos 11:11).**

- o Los amigos pueden ser fuente de paz. Jesús encontraba paz con amigos que le daban consuelo y afecto. Así era la casa de Lázaro, Marta y María. "Su corazón estaba ligado con fuertes vínculos de afecto con la familia de Betania. Con frecuencia, cuando estaba cansado y sediento de compañía humana, le era grato refugiarse en ese hogar apacible" (*El Deseado de todas las gentes*, p. 482).

- o **¿Cómo podemos poner en práctica los métodos de Cristo del manejo del estrés en nuestra vida diaria?**

III. TERAPIA ANTIESTRES (TRATAMIENTO)

a. Plan de actividades

- **¿Cuáles fueron los remedios dados a Elías en este período estresante de su vida?**

📖 **"…el ángel de Jehová la segunda vez, lo tocó, diciendo: Levántate y come, porque largo camino te resta" (1 Reyes 19:7).**

- o Elías fue conducido por Dios a dar los pasos que restaurarían su salud mental normal: Dormir, comer y luego intensos ejercicios físicos: cuarenta días y cuarenta noches; desde el monte Carmelo hasta el monte Horeb. Un tratamiento para los desórdenes de la disposición, se llama plan de actividades. Se desarrolla un horario rígido con actividades placenteras y propósitos determinados, forzando a una persona deprimida a organizarse y llevar adelante diferentes eventos. Este régimen ayuda a la persona a llenar su tiempo en forma positiva y a evitar la compasión propia. Se incluye el ejercicio físico porque produce endorfinas, sustancias químicas naturales similares a la morfina, que alivian la depresión.

b. Vida de servicio

- **¿Qué características específicas de la conducta de Jesús usó Pedro para describir a su Maestro?**

  📖 **"…anduvo haciendo bienes y sanando a todos los oprimidos por el diablo, porque Dios estaba con él" (Hechos 10:38).**
  - Jesús usaba todas sus energías para servir a otros, para llevarles alivio por medio de palabras bondadosas y su poder sanador. En la mayoría de los casos, la presión producida por el trabajo, las relaciones, el dinero, etc., se centra en uno mismo. Concentrarse en otros es una buena manera de quitar presión personal. La gente que se ocupa de trabajo voluntario, proyectos comunitarios, etc., obtiene un mayor sentimiento de bienestar y satisfacción que la gente que no se ocupa en ello. Por ello Pablo agregaría: "Sobrellevad los unos las cargas de los otros, y cumplid así la ley de Cristo" (Gálatas 6:2).

CONCLUSIÓN

¿Qué actividades pueden ayudarnos a vivir vidas equilibradas y fortalecer nuestra resiliencia ante los efectos dañinos del estrés?

Alfredo Padilla Chávez
Pastor IASD Puente Piedra "A"



RECURSOS ESCUELA SABATICA
Rolando D. Chuquimia (rdch@arnet.com.ar)
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática